

Registro dei pensieri consapevole

1-SITUAZIONE

Cosa accade intorno a me, nel mio ambiente, in questo momento? Cosa sto facendo? Cosa noto, nell'ambiente, che mi sta influenzando in questo momento?

2-SENSAZIONI FISICHE

In questa situazione quali sensazioni fisiche sperimento nel corpo? Dove sono localizzate? Quali caratteristiche hanno?

3-EMOZIONI

Quale etichetta descrive meglio ciò che sto provando in questo momento? Che intensità ha l'emozione? Da 0 a 100 che punteggio le darei?

4-PENSIERI

Quali pensieri si presentano alla mia mente in questa situazione? Questa situazione mi comunica qualche informazione in più su di me? Cerco di notare il fluire delle miei pensieri.

5-CONTATTO CON L'ESPERIENZA

Seguendo il flusso del mio respiro faccio spazio a qualsiasi cosa sopraggiunga alla mia mente. Quali sono le osservazioni in merito a questo tentativo di fare gentilmente spazio all'esperienza emozionale momento per momento.?

6-REAZIONE INTERNA

Quali sono i costi e benefici di credere a questi pensieri? Quali sono i bisogni che ho in questo momento e come posso prendermi cura di me in modo migliore? Posso osservare in modo non giudicante questi eventi mentali e agire secondo i miei valori e obiettivi?

7-REAZIONE ESTERNA

Come posso perseguire i miei obiettivi in questa situazione? C'è un problema in questo momento che devo risolvere? Posso anche non far nulla? Come posso prendermi cura di me al meglio in questa situazione?

NOTE

